N°3 HIVER 2022



Vivre notre territoire

La lettre d'information de la Communauté de communes **Serein et Armance**

Le Flow

CENTRE AQUATIQUE

Portes ouvertes les 28 et 29 janvier 2023

Le mot de...



Yves Delot,
Président de la Communauté de communes Serein et Armance

Après deux ans de chantier, c'est avec beaucoup de plaisir et de fierté que je vous présente Le Flow, centre aquatique nouvelle génération. À l'instar de tous les projets, Le Flow a été conçu en prenant pleinement en compte les impératifs d'économie et de respect de l'environnement.
Après le complexe tennistique, le boulodrome, l'école de musique, cet établissement vient donc enrichir le patrimoine de Serein et Armance qui se dote, au fil des années d'équipements sportifs et culturels de grande qualité. Ceci est révélateur d'un territoire qui bâtit pour répondre aux besoins de sa population et s'équipe pour développer son attractivité.
Je vous invite à venir visiter ce complexe, à la fois centre d'apprentissage de la natation des scolaires, lieu d'entraînement et de compétitions pour les associations, et espace de détente et de sport pour tous. Je suis convaincu que les prestations du Flow séduiront les habitants de Serein et Armance mais aussi ceux des communes alentour, ainsi que la clientèle touristique estivale.





ÉQUIPEMENT PUBLIC UNIQUE

La mixité des usages

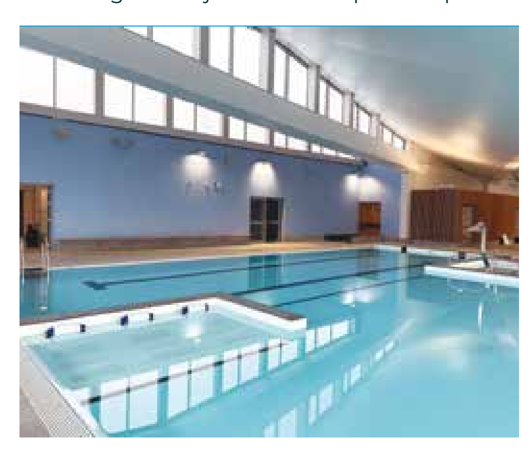
La piscine est désormais un espace de loisirs où l'on pratique de nombreuses disciplines. À partir du 1er février 2023, à Saint-Florentin, le centre aquatique Le Flow va ouvrir ses portes. Exemplaire, structurant, innovant, le Flow est situé à proximité du port de plaisance, le long du canal de Bourgogne. Sur une surface totale de 6 000 m² dont 600 m² de plans d'eau, ce complexe spacieux et moderne comprend 4 pôles distincts.



L'ESPACE AQUATIQUE

À chacun son bassin :

- le sportif de 400 m² accessible à tous les adeptes de natation avec 6 couloirs de nage et une profondeur de 1,40 m à 1,80 m,
- le multifonctions de 165 m² et faible profondeur (0,80 à 1,20 m) avec rampe d'accès pour personnes à mobilité réduite, deux lignes d'eau réservées à l'apprentissage et une partie destinée à la détente et au divertissement (banquettes à jets, cols de cygne...),
- la lagune de jeux de 60 m² pour les petits.





4,60 €

C'EST LE PRIX D'ENTRÉE POUR UN ENFANT DE 3 À 15 ANS (6,30 € POUR UN ADULTE).



L'ESPACE BIEN-ÊTRE

L'endroit est dédié à la détente et à la sérénité avec un hammam, deux saunas, des douches sensorielles, une salle de repos avec lits chauffants, un service de tisanerie et une terrasse extérieure privative pour profiter des beaux jours...



L'ESPACE FORME

Il abrite une salle de 78 m² équipée d'appareils de cardio-training haut de gamme dotés d'écrans connectés.



L'ESPACE RÉCRÉ-ACTIF

À l'extérieur et directement accessibles depuis l'espace aquatique, un pentagliss de trois pistes, un splashpad de huit jeux aquatiques et une belle terrasse aménagée accueilleront petits et grands aux beaux jours.

Vous voulez en savoir plus ?

La grille tarifaire complète (entrée all-inclusive, pass Famille, abonnements mensuels et annuels, etc) sera rendue publique aux **Portes ouvertes des 28 et 29 janvier 2023 de 10 h à 18 h**.
Réservation fortement conseillée sur **www.caleflow.fr**

Le Flow

Espaces et temps



Fini le temps où les scolaires monopolisaient les lieux ! Les concepteurs ont imaginé des circuits indépendants pour accéder aux bassins : écoliers et grand public ne se croisent pas, disposent de vestiaires séparés et partagent les installations tout au long de la journée sans se gêner. Le Flow fonctionne 7 jours/7 avec une amplitude horaire d'ouverture maximale.
Alors, vous souhaitez passer un moment complice avec bébé ? Vous voulez vous initier à une nouvelle activité, en finir avec votre peur de l'eau ou faire un sauna ? Rendez-vous au Flow...



Éveil et apprentissage

Le Flow accompagne tous les âges.
Dès 6 mois : les séances de Bébé nageur permettent la découverte de l'eau en famille avec un éducateur qui prépare les enfants à évoluer dans l'eau avec plaisir et confiance.
Dès 4 ans : le jardin aquatique accueille les enfants. Gâce à l'émulation du groupe et à la pratique d'exercices variés et ludiques comme le plongeon, le saut, le ramassage d'objets sous l'eau, des circuits ou jeux aquatiques, la maîtrise de l'eau s'acquiert rapidement. Les enfants sont prêts à aller vers les apprentissages plus complexes.
Dès 5 ans : en complément ou en l'absence de séances à l'école, les enfants développent leurs aptitudes de façon ludique jusqu'à recevoir le diplôme du Savoir Nager de l'Éducation nationale.
Pour les adultes : il n'est jamais trop tard pour se sentir en confiance dans l'eau. Pour vaincre leur peur, les aquaphobes sont accompagnés en petits groupes, avec une méthode douce et personnalisée.

Activités aquatiques pour tous

Créneaux exclusifs dédiés : sur réservation, les nageurs invétérés pourront profiter des lignes d'eau en toute tranquillité (à raison de 10 heures par semaine).
Activités aquasportives : un large panel d'activités pour tous niveaux et tous âges est proposé. Dans le courant de l'année, de nouvelles pratiques douces ou plus intenses sont annoncées...


©Récréa

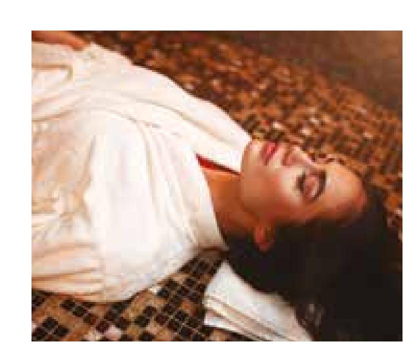
Comme l'Agoa, activité pratiquée au rythme d'une musique douce pour mieux se concentrer sur l'harmonie du corps et de l'esprit


©Récréa

ou le Bodypalm : sans jamais avoir pied, munis de mini-palmes et d'une ceinture de flottaison, les participants enchaînent les séquences d'entraînement sur une musique endiablée...

Forme et bien-être

Fatigué ? Stressé ? Besoin de vous ressourcer ou de vous dépenser ? Offrez-vous un moment d'évasion et de détente dans l'espace bien-être-cardio exclusivement réservé aux adultes !
Confort et sécurité : pour votre entraînement, direction la salle de cardio-training équipée d'un matériel de dernière génération.
Détente et sérénité : parce qu'on ne se relaxe pas tous de la même manière, Le Flow laisse le choix entre deux expériences : celle de la chaleur sèche du sauna des pays scandinaves ou celle du hammam et de son atmosphère de bain de vapeur chaud et humide (à alterner avec une douche froide).
Tout au long de l'année, seront aussi proposés des animations et des ateliers consacrés à la zenitude. Des professionnels initieront à l'aromathérapie, aux massages, à la méditation guidée Ambiance cocooning garantie !



Vous voulez en savoir plus ?

Portes ouvertes 28 et 29 janvier 2023 de 10 h à 18 h : informations sur toutes les activités et les horaires, ventes d'abonnements, de pass apprentissage, de cartes 10 entrées...
Réservation fortement conseillée sur **www.caleflow.fr**



37 av. du Gal Leclerc 89600 Saint-Florentin
Tél. 03 86 80 50 50 - www.cc-sereinarmance.fr
Ouvert du lundi au vendredi : 9 h - 12 h / 14 h - 17 h



Pourquoi Le Flow ?

Oui, c'est un terme anglais ! Il se rapporte au courant, au flux et par extension, au débit de paroles rythmé des rappeurs !
Mais en psychologie, le flow prend un tout autre sens, intraduisible en français ! Il s'agit d'un moment durant lequel on est tellement absorbé par une activité qu'on oublie tout ce qui fait notre vie : les petits tracas et les gros soucis...
On peut tous atteindre le flow.
Encore faut-il identifier quel moyen va permettre de s'extirper du quotidien pour se sentir vraiment bien : pourquoi pas une activité aquatique dans un endroit qui se prête à la détente, à la (re) mise en forme et au dépassement de soi ?



La CCSA a choisi la société Récréa pour gérer et animer Le Flow les cinq prochaines années.
Déjà gestionnaire d'une centaine d'équipements à travers la France, les compétences et le savoir-faire du groupe ne sont plus à prouver. En misant sur la créativité, l'innovation et la qualité de ses services, Récréa a convaincu en proposant un projet d'animation original et varié visant à rendre accessible au plus grand nombre le bien-être aquatique.
Le contrat a été approuvé au cours du conseil communautaire du 27 octobre 2022 : il implique le fonctionnement complet du Flow, l'accueil des usagers, une grille tarifaire, l'animation, le recrutement des effectifs nécessaires (en plus des agents de l'ancienne piscine Tournesol) et la fourniture de l'énergie.


Signature des engagements le 16/11/22
Y. Delot et G. Sergent, Président de Récréa

Et l'environnement dans tout ça ?



Un équipement durable

Il s'agit d'assurer une parfaite qualité du fonctionnement de l'ensemble aquatique. L'hygiène et à la sécurité font évidemment l'objet d'une extrême attention... mais la sauvegarde de l'environnement est aussi une préoccupation permanente.
Pour maîtriser l'impact sur l'environnement, il est nécessaire d'utiliser des procédés sûrs et efficaces qui vont permettre l'économie des «matières premières» que sont l'eau et l'air. La réduction des dépenses électriques passe par l'utilisation d'équipements moins énergivores. Le Flow est un véritable concentré de technologies et d'intelligence quant à la gestion de l'eau et des flux d'énergies.

Pour éviter les dépenses superflues, on a recours à des systèmes reconnus pour leur efficacité :

- une chaudière à condensation avec retour des bassins sur la basse température pour augmenter le rendement de production,
- l'isolation renforcée des réseaux de chauffage et de bouclage pour limiter les déperditions de distribution,
- un système de ventilation thermodynamique dans la halle bassin avec récupération d'énergie entre le rejet et l'air neuf,
- un système de déchloramination UV basse pression et de stripage dans les bacs tampon couplé à une forte extraction, permettant de limiter les renouvellements d'eau, donc d'énergie,
- un variateur de vitesse sur chaque pompe pour limiter les consommations électriques,
- un éclairage LED moins énergivore, une commande d'éclairage sur détecteur de mouvements dans les locaux à occupation temporaire.

Tous ces systèmes sont reliés et centralisés pour permettre le suivi énergétique.


Une technologie au service de l'environnement

Vous voulez en savoir plus ?

Les portes ouvertes des 28 et 29 janvier 2023 de 10 h à 18 h comprennent la visite guidée du local technique (par groupes de 20 personnes).
Réservation fortement conseillée sur **www.caleflow.fr**

Vivre notre territoire : ISSN 2967-803X / Directeur de la publication : Yves Delot / Rédaction : service communication CCSA
Photographies et visuels : CCSA / Impression : Chevillon Imprimeur à Sens / Dépôt légal : à parution